

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов



09 2018 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

СЕКЦІЇ

«ВОЛЕЙБОЛ»

спеціальності – для всіх спеціальностей

освітнього рівня першого (бакалаврського)

освітньої програми – для всіх освітніх програм

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 0491/18
Жильцов
(підпис) (прізвище, ініціали)
« » 20 18 р.

Київ - 2018

Розробники:

Зубко Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Корж Євген Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Викладачі:

Корж Євген Миколайович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Євдокимова Лілія Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Клименко Ганна Валеріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри _____ (В.В.Білецька)
(підпис)

Робочу програму перевірено

_____.2018 р.

Заступник декана _____ (О.С. Комоцька)
(підпис)

Проланговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (_____) . «__»__20__ р., протокол №_____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання		
	Денна		Заочна
Вид дисципліни	вибіркова		
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська		
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120		
Курс	3		
Семестр	5	6	
Кількість модулів	4		
Обсяг кредитів	2	2	
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	
Практичні	28	28	
Модульний контроль	4	4	
Семестровий контроль	--	--	
Самостійна робота	28	28	
Форма семестрового контролю	залік	залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. **Компетентність** цієї навчальної дисципліни здійснює дієвий вплив на збереження та зміцнення здоров'я студента, їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

Завдання дисципліни:

- 1 формування у студентів системи знань з волейболу;
- 2 зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- 3 оволодіння системою практичних умінь і навичок з волейболу, розвиток й удосконалення технічних, фізичних, психофізичних можливостей, якостей і властивостей волейболіста;
- 4 набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення

загальної і професійно – прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;

- 5 придбання студентами досвіду творчого використання навичок гри в волейбол для досягнення особистої й професійної мети;
- 6 набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента .

3. Результати навчання за дисципліною

1. зміцнення здоров'я
2. набуття знань і навичок з волейболу
3. всебічний фізичний розвиток і вдосконалення таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, швидкість, витривалість

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1							
Волейбол							
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях. ЗФП та СФП.	2			2			
Тема 2. Основні стійки волейболіста. Переміщення волейболіста	2			2			
Тема 3.Верхній та нижній прийом та передача	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 4. Верхня та нижня пряма подача	2			2			
Тема 5. Прийом м'яча з подачі та захист	2			2			
Тема 6. Атака та блокування	2			2			
Тема 7. Загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка	16			2			14
Модульний контроль	2						
Разом	30			14			14
Змістовий модуль 2							
Взаємодії гравців							
Тема 8. Взаємодії гравців. Розподіл майданчика (зони, лінії)	2			2			
Тема 9. Функції гравців на кожній лінії. Функції гравців у кожній зоні	2			2			
Тема 10. Взаємодії гравців передньої лінії	2			2			
Тема 11. Взаємодії гравців задньої лінії	2			2			
Тема 12. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії.	2			2			
Тема 13. Змагання в середині групи	2			2			
Тема 14. ЗФП та СФП	16			2			14
Модульний контроль	2						
Разом	30			14			14
Змістовий модуль 3							
Удосконалення технічних навичок							
Тема 15. Верхній та нижній прийом м'яча	2			2			
Тема 16. Верхня та нижня передача м'яча	2			2			
Тема 17. Верхня та нижня подача м'яча	2			2			
Тема 18. Прийом м'яча з подачі	2			2			
Тема 19. Атака після захисту	2			2			
Тема 20. Подвійне блокування	2			2			
Тема 21. СФП та ЗФП	16			2			14
Модульний контроль	2						

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Разом	30			14			14
Змістовий модуль 4							
Удосконалення технічних навичок							
Тема 22. Передача м'яча в парах та трійках				2			
Тема 23. Передача в трійках та атака				2			
Тема 24. Подача м'яча в окрему зону				2			
Тема 25. Блокування після атаки				2			
Тема 26. Атака з задньої лінії				2			
Тема 27. Змагання в середині групи				2			
Тема 28. ЗФП та СФП	16			2			14
Модульний контроль	2						
Разом	30			14			14
Усього	120			56			56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Волейбол

Практичне заняття 1.

Основні питання / ключові слова: Техніка безпеки на заняттях. ЗФП та СФП.

Практичне заняття 2.

Основні питання / ключові слова: Основні стійки волейболіста. Переміщення волейболіста

Практичне заняття 3.

Основні питання / ключові слова: Верхній та нижній прийом та передача

Практичне заняття 4.

Основні питання / ключові слова: . Верхня та нижня пряма подача

Практичне заняття 5.

Основні питання / ключові слова: Прийом м'яча з подачі та захист

Практичне заняття 6.

Основні питання / ключові слова: . Атака та блокування

Практичне заняття 7.

Основні питання / ключові слова: Загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка

Змістовий модуль 2. Взаємодії гравців.

Практичне заняття 8.

Основні питання / ключові слова: . Взаємодії гравців. Розподіл майданчика (зони, лінії)

Практичне заняття 9.

Основні питання / ключові слова: . Функції гравців на кожній лінії. Функції гравців у кожній зоні.

Практичне заняття 10.

Основні питання / ключові слова: Взаємодії гравців передньої лінії.

Практичне заняття 11.

Основні питання / ключові слова: Взаємодії гравців задньої лінії.

Практичне заняття 12.

Основні питання / ключові слова: Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії.

Практичне заняття 13.

Основні питання / ключові слова: Змагання в середині групи

Практичне заняття 14.

Основні питання / ключові слова: ЗФП та СФП.

Змістовий модуль 3. Удосконалення технічних навичок

Практичне заняття 15,16.

Основні питання / ключові слова: . Верхній та нижній прийом м'яча. Верхня та нижня передача м'яча.

Практичне заняття 17,18.

Основні питання / ключові слова: . Верхня та нижня подача м'яча. Прийом м'яча з подачі

Практичне заняття 19.20.

Основні питання / ключові слова: Атака після захисту. Подвійне блокування.

Практичне заняття 21.

Основні питання / ключові слова: . СФП та ЗФП

Змістовий модуль 4. Удосконалення технічних навичок

Практичне заняття 22,23.

Основні питання / ключові слова: Передача м'яча в парах та трійках. Передача в трійках та атака

Практичне заняття,24.

Основні питання / ключові слова: Подача м'яча в окрему зону

Практичне заняття 25,26.

Основні питання / ключові слова: Блокування після атаки. Атака з задньої лінії.

Практичне заняття 27.

Основні питання / ключові слова: Змагання в середині групи

Практичне заняття 28.

Основні питання / ключові слова: ЗФП та СФП.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	7	70	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			107		107
Максимальна кількість балів за V семестр: 214					
Розрахунок коефіцієнта : $214 / 100 = 2,14$					

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	7	7	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	7	70	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			107		107
Максимальна кількість балів за VI семестр: 214					
Розрахунок коефіцієнта : $214 / 100 = 2,14$					

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Волейбол. (14 год.)		
1. Техніка безпеки та самоконтроль під час занять волейболом – 14 год.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Взаємодії гравців .(14 год.)		
1. Взаємодії гравців та розташування на майданчику.	Поточний	5
Змістовий модуль 3. Удосконалення технічних навичок. (14 год.)		
1. Види передач та подач м'яча.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Удосконалення технічних навичок. (14 год.)		
1. Атака та блокування м'яча	Поточний	5

За кожну самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести).

Критерії оцінювання модульного тестування:

Навчальні нормативи та вимоги

Модуль 1. Волейбол.

№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
1	Передача м'яча у парах зверху, на місці	Ю	18-20	21-23	24-26	27-29	30
		Д	18-20	21-23	24-26	27-29	30

Модуль 2. Взаємодії гравців.

№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
2	Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (через сітку)	Ю	36-41	42-47	48-53	54-56	60
		Д	36-41	42-47	48-53	54-56	60

Модуль 3. Удосконалення технічних навичок.

№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
3	Подача м'яча (з10спроб)	Ю	2-3	4-5	6-7	8-9	10
		Д	2-3	4-5	6-7	8-9	10

Модуль 3. Удосконалення технічних навичок							
№	Нормативи	Стать	«13»	«17»	«20»	«23»	«25»
4	Прийом м'яча з подачі (з20спроб)	Ю	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20
		Д	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20

6.4. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: практ. заняття - 56 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год., залік - 2 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Волейбол.	Взаємодії гравців.	Удосконалення технічних навичок.	Удосконалення технічних навичок
Теми практичних занять	Тема 1 Волейбол 1. Техніка безпеки на заняттях ЗФП та СФП (2 год) 2. Основні стійки волейболіста. Переміщення волейболіста (2 год) 3. Верхній та нижній прийом та передача. Верхня та нижня пряма подача (4 год) 5. Прийом м'яча з подачі та захист. Атака та блокування. Загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка (6 год)	Тема 2. Взаємодії гравців 1. Взаємодії гравців. Розподіл майданчика (зони, лінії). Функції гравців на кожній лінії. Функції гравців у кожній зоні. Взаємодії гравців передньої лінії (6 год) 2. Взаємодії гравців задньої лінії. Взаємодії між гравцями передньої і задньої лінії (8 год)	Тема 3 Удосконалення технічних навичок. 1. Верхній та нижній прийом м'яча. Верхня та нижня передача м'яча. Верхня та нижня подача м'яча (6 год) 2. Прийом м'яча з подачі. Атака після захисту. Подвійне блокування (8 год)	Тема 4. Удосконалення технічних навичок. 1. Передача м'яча в парах та трійках. Передача в трійках та атака. Подача м'яча в окрему зону (6 год) 2. Прийом м'яча з подачі. Атака після захисту. Подвійне блокування (8 год)
Відвідування практичних занять, бали	14		14	
Робота на практичному занятті, бали	140		140	
Самостійна робота, бали	10		10	
Модульний контроль	50		50	
Підсумковий контроль	залік		залік	

8.Рекомендовані джерела

1. Краснобаєва Т. М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с
2. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов К. : Слово, 2011. – 261 с.
3. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодёжи : монография / С. М. Футорный ; Нац. ун-т физического воспитания и спорта К. : Саммит-книга, 2014. – 296 с.
4. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук К. : Олімпійська література, 2013. – 175 с
5. Гребняк Н.П., Гребняк В.П., Рыбковский А.Г. Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие. – Донецк: ДонНТУ, 2006. – 390 с

Додаткові:

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. Арефьев В.Г. Основы теории і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.